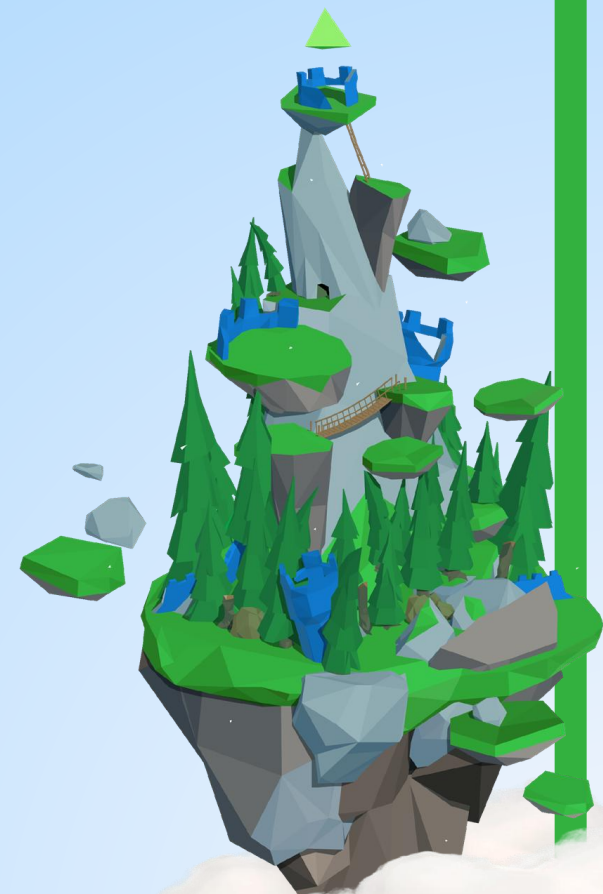
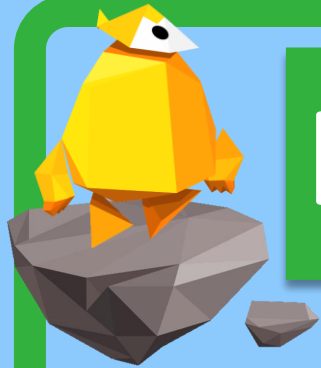


Ir jauki būt  
laipnam

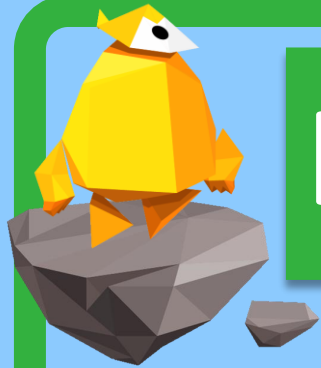




# Kibermobings

**Kibermobings** ir emocionāla pazemošana interneta vidē ar mērķi otru aizvainot, izsmiet, sāpināt, ņirgāties par viņu





# Kibermobings

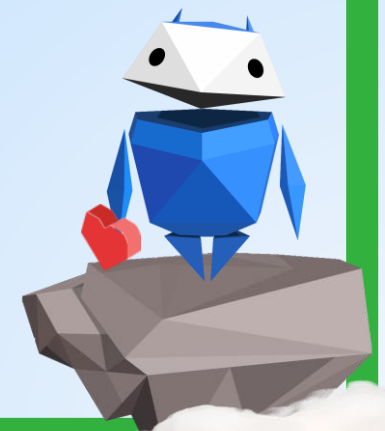
Kibermobings var izpausties dažādi:

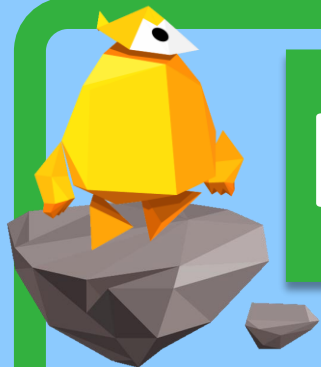
filmēšana un video publicēšana bez personas piekrišanas

privātu fotogrāfiju un video pārsūtīšana bez personas piekrišanas

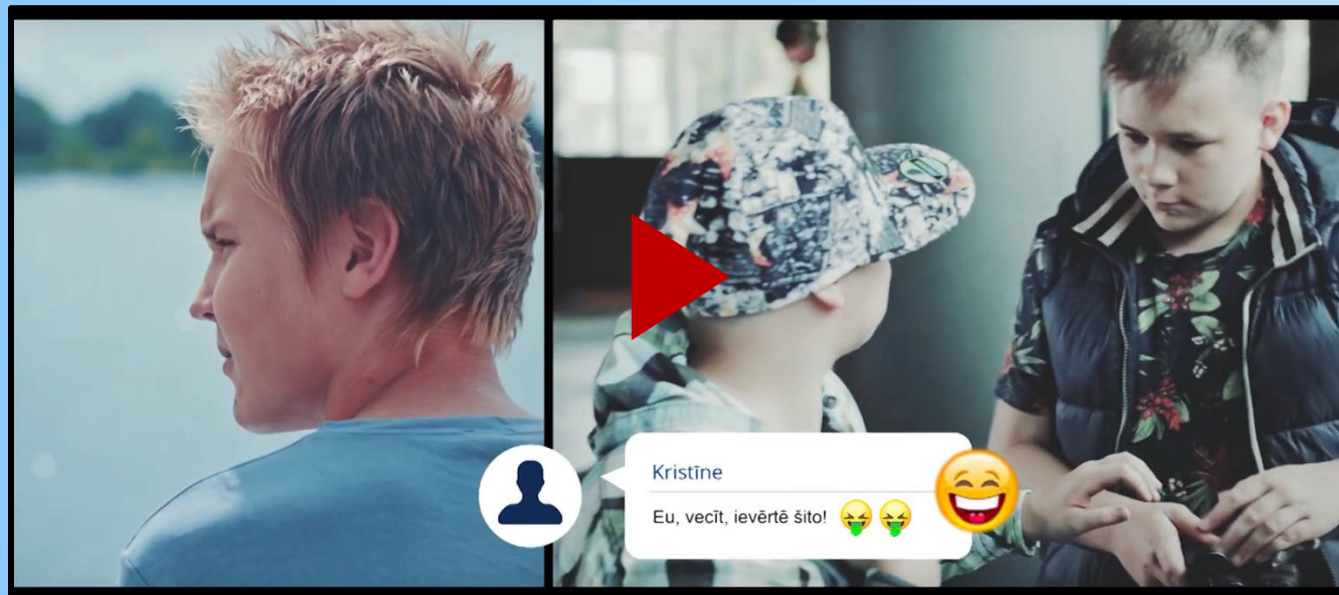
apvainojumi,  
aizvainojoši  
komentāri

personu izslēgšana  
un izolēšana no  
tērzēšanas grupām  
vai izsmiešana  
grupas ietvaros u.c.



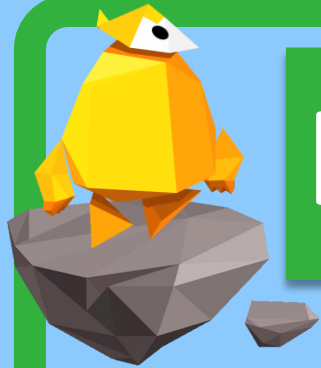


# Kibermobinga piemērs



Nav smieklīgi, ja citam sāp - 2





# Kā rīkoties, ja tevi pazemo?



**Bloķē** lietotāja, kurš Tevi pazemo, aizvairo vai draud, piekļuvi tavam kontam

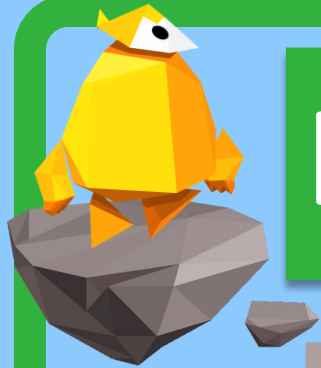


**Bloķē** svešām personām iespēju sazināties un sekot tev sociālajos tīklos



Ja mācies vienā skolā ar bērnu/jaunieti, kurš tevi pazemo, tad mēģini izvairīties no saskarsmes ar viņu





# Kā rīkoties, ja tevi pazemo?



Nemēģini atspēlēties pāridarītājam – tas tikai pasliktinās situāciju, nemēģini draudēt, atbildēt ar līdzīgu aizskārumu

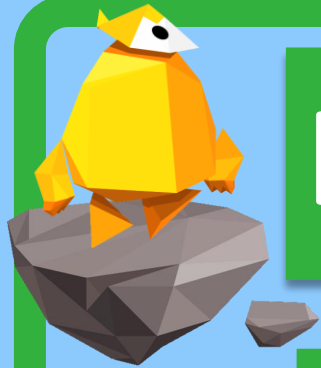


Nepaturi pie sevis aizvainojumu, meklē palīdzību pie cilvēkiem, kuriem tu uzticies vai zvani uz [Uzticības tālruni 116111](https://www.116111.lv) – speciālisti tevi uzklausīs, atbalstīs un palīdzēs



Ja esi pazīstams ar cilvēku, kas tevi aizskāris, centies mierīgi aprunāties par notikušo un pastāsti viņam, kā tu jūties pēc pāridarījuma





# Kā izvairīties no kiberterrorizēšanas?



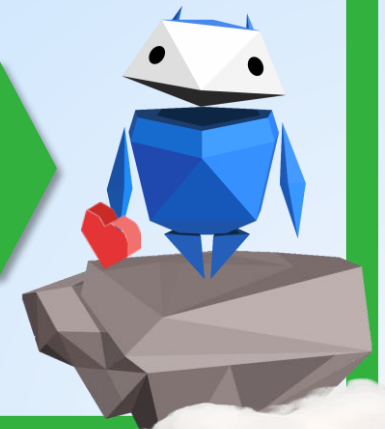
**Cieni citus!** Nopietni apdomā, kādu informāciju, fotogrāfijas, komentārus tu nosūti vai ievieto internetā



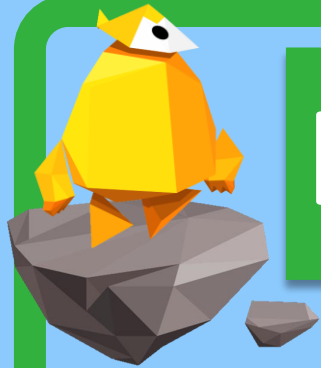
**Domā, pirms sūti vai publicē internetā!** Jebkura informācija, ko tu nosūti, var kļūt publiski pieejama internetā ilgstoši



Izturies pret savu paroli kā pret zobu birstīti – **nedod to nevienam!**







# Kā izvairīties no kiberterrorizēšanas?

**Bloķē piekļuvi un ziņo par emocionālu pazemošanu.**



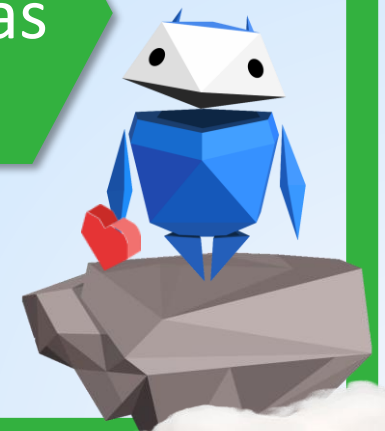
Nobloķē personu, izmantojot sociālo tīklu privātuma iestatījumus un ziņo, izmantojot sociālo tīklu piedāvātās ziņošanas "Report" pogas.



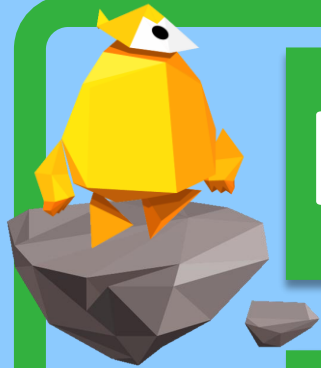
**Neatbildi uz aizskarošām ziņām!** Atbildot tu vari padarīt visu tikai vēl sliktāku un, izaicinot vai rakstot sliktas lietas pretī, pats vari iekulties nepatīkšanās



**Saglabā pierādījumus.** Iemācies saglabāt tiešsaistes saraksti, atsūtītās fotogrāfijas un citu informāciju.







# Kā izvairīties no kiberterrorizēšanas?

**Noteikti izstāsti kādam par to, kas atgadījies –**

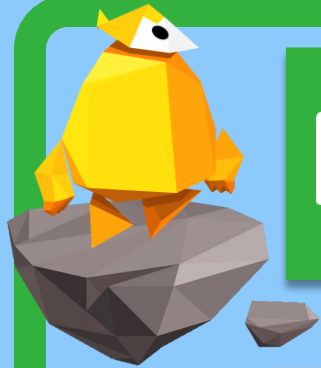


vecākiem, aizbildņiem, citiem uzticamiem pieaugušajiem vai skolotājiem, audzinātājam vai sociālajam pedagogam, **Uzticības tālruna 116111** speciālistiem.



**Neesi vienaldzīgs!** Ja redzi, ka kāds tiek aizskarts, atbalsti cietušo un ziņo par notikušo, jo, iespējams, līdzīgā situācijā arī tev būtu nepieciešams atbalsts!



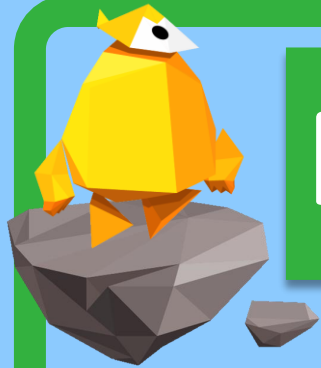


# Naida runa

**Naida runa** ir tad, kad kāds aicina citus ienīst vai slikti izturēties pret cilvēkiem, jo viņi ir atšķirīgi. Piemēram, ja kāds saka sliktas lietas par citiem viņu ādas krāsas, ticības, vecuma vai kādu citu īpašību dēļ. Tas var arī nozīmēt, ka kāds attaisno vardarbību vai mēģina likt citiem domāt, ka naidoties pret kādu ir pareizi

**Naida runa var izpausties ne tikai publiskos mutvārdu paziņojumos, bet arī citās formās, piemēram, attēlos, filmās, karikatūrās utt.**





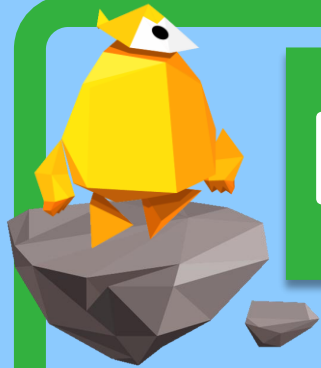
# Naida runa

**Naida runa** ir noziedzīgs nodarījums, kuru valsts var likumīgi novērst un par kuru var likumīgi sodīt. Latvijas Republikas Krimināllikums par naida runu paredz sodu piespiedu darba, naudas soda vai brīvības atņemšanas veidā

Krimināllietās, kas saistītas ar naida runu, par vainīgiem var tikt atzīti ne tikai attiecīgo izteikumu autori. Arī jūs var saukt pie atbildības par naida runas izplatīšanu, ja to atbalstāt un tajā piedalāties, piemēram, piedāvājot platformu naida runu ietverošas ziņas publicēšanai vai pārraidīšanai

Uzziniet vairāk par atbildību

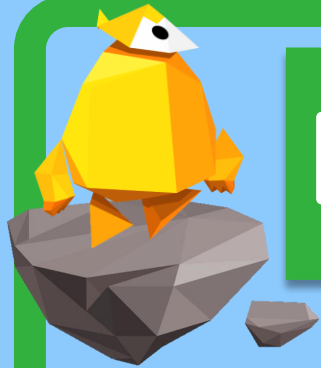




# Empātija

**Empātija** ir spēja iejusties citas personas emocionālajā stāvoklī, izjust to pašu pārdzīvojumu



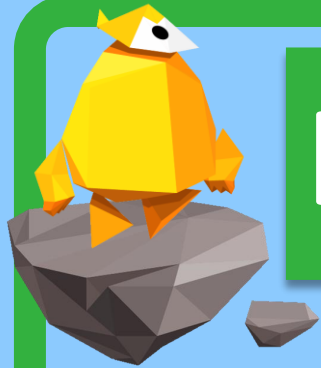


# Emocionālā empātija

**Emocionālā empātija** ir spēja just un pārdzīvot sajūtas, kuras piedzīvo kāds cits. Tas nozīmē, ka cilvēku spēcīgi ietekmē citu garastāvokļi, emocijas, kuras pauž balss tembrs, sejas izteiksme, ķermeņa valoda

Emocionālā empātija ļauj just citu piedzīvoto kā savu un nedomājot reaģēt uz citu noskaņojumiem



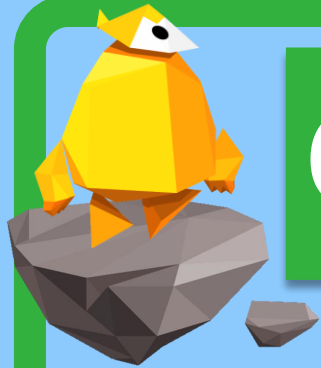


# Kognitīvā empātija

**Kognitīvā empātija** ir spēja saprast citu piedzīvoto. Cilvēks var nejust spēcīgas emocijas, kad kādam citam sāp, bet apzināties to, saprast, ka otram ir slikti, un pieņemt lēmumu palīdzēt

Kognitīvā empātija ir arī spēja iztēloties sevi cita vietā, atsaukt atmiņā kādu gadījumu no paša pieredzes, un tā saprast, kā varētu justies otrs



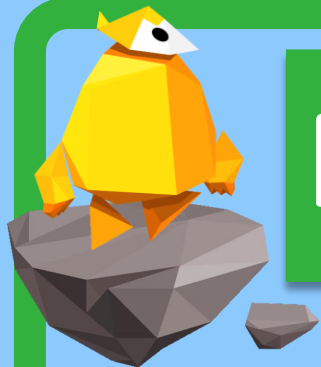


# Cieņa

Attieksme, kurai ir raksturīga (kāda cilvēka) spēju, zināšanu, nopelnu, vērtības u.tml. atzīšana; šādas attieksmes izpausme



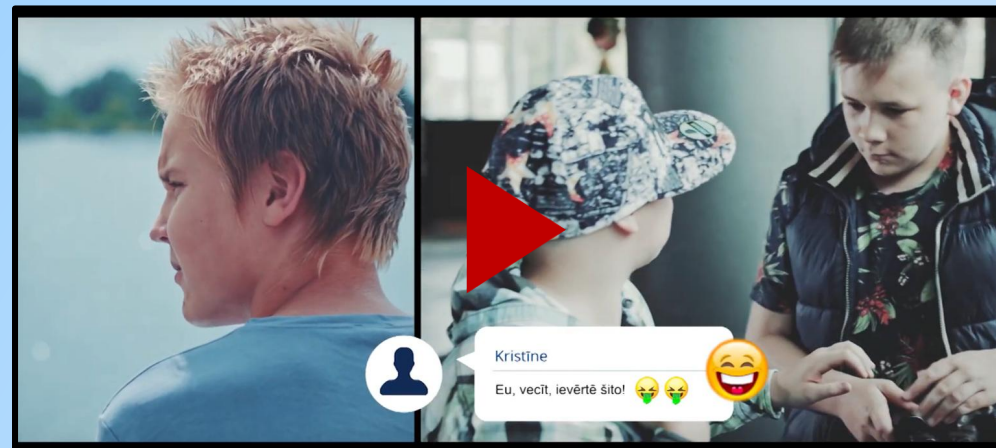




# Nav smieklīgi, ja citam sāp (video)



Nav smieklīgi, ja citam sāp - 1



Nav smieklīgi, ja citam sāp - 2



# ZINI, KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU!



**DROSSINTERNETS.LV**

**Bērnu  
un pusaudžu  
uzticības  
tālrunis  
116111**

Katru dienu  
Jebkurā laikā